

## かぼちゃのサラダ

	<b>材料(2人分)</b>				
	かぼちゃ	100g			
きゅうり	40g				
マカロニ	10g				
マヨネーズ	大さじ 1				
しょうゆ	小さじ 1/2				
ミニトマト	2 個				
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	92kcal	2.2g	2.3g	0.2g	



### 作り方

1. かぼちゃは一口大に切り、蒸して冷ましておく。
2. マカロニは茹で、水気を切っておく。
3. きゅうりは輪切りにする。
4. 1から3を調味料で和え、ミニトマトを飾る。